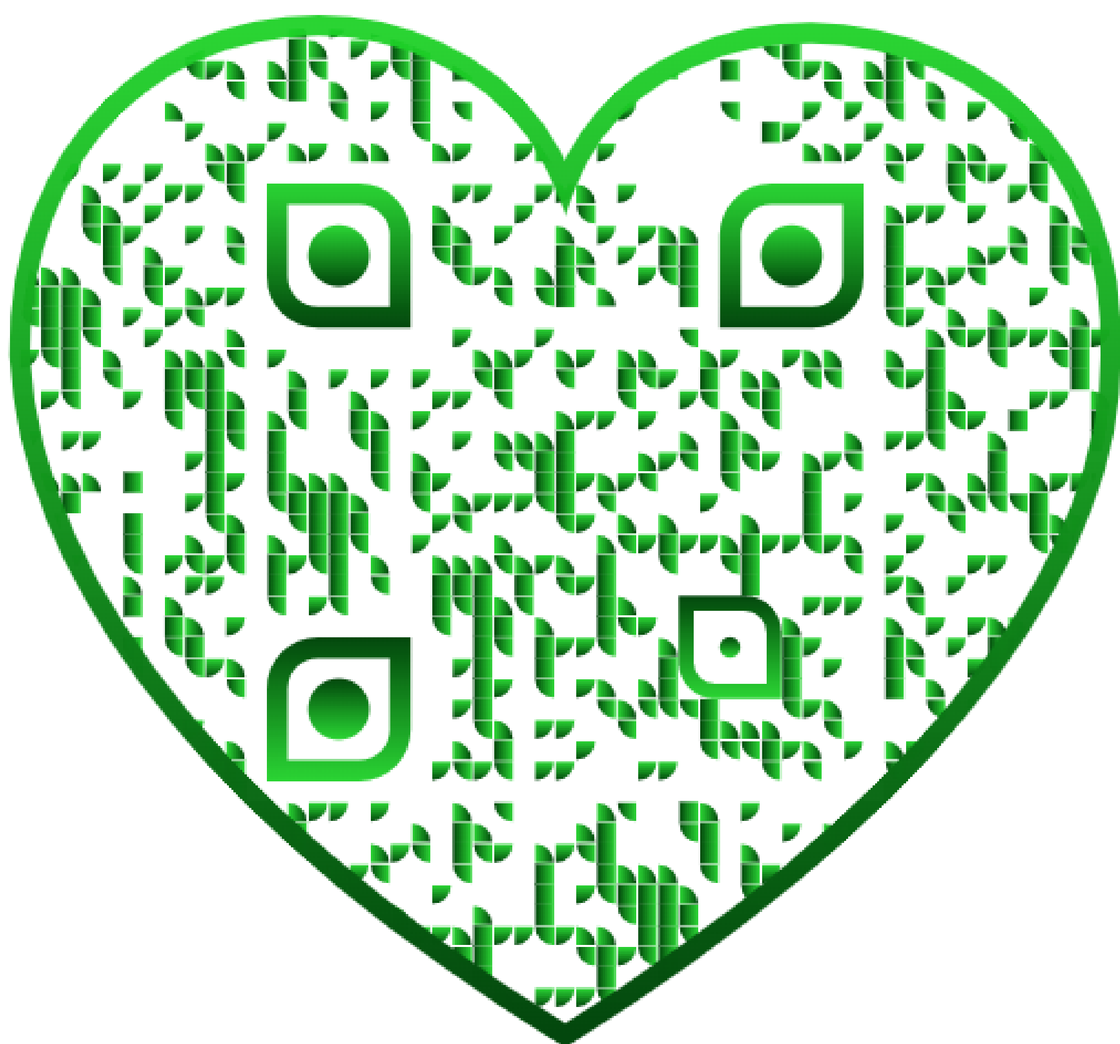

MONICA STEVENSON
VISUALIZAÇÃO
DO
SUCESSO
SEU GUIA BÁSICO PARA DOMINAR A ARTE
DA VISUALIZAÇÃO DO SUCESSO



VISUALIZAÇÃO DO SUCESSO

Seu Guia Básico Para Dominar a Arte Da Visualização Do Sucesso

por MONICA STEVENSON

Este Valioso Livro Pertence A:.

____

ÍNDICE

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 2 - O QUE É VISUALIZAÇÃO CRIATIVA?

CAPÍTULO 3 - COMO VISUALIZAR

CAPÍTULO 4 - TÉCNICAS PARA LIMPAR SUA ENERGIA

CAPÍTULO 5 - VISUALIZAÇÃO CRIATIVA E MEDITAÇÃO

CAPÍTULO 6 - DOMINANDO O PROCESSO DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

CAPÍTULO 7 - CONCLUSÃO

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

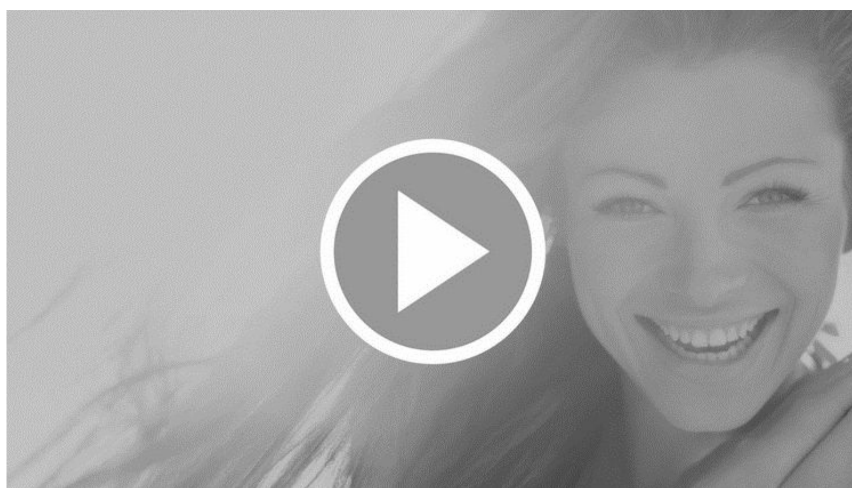
Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar deste curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o curso "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como lidar com as suas emoções".

Aprenda o poder das emoções para vencer seus medos e alcançar suas metas e seus objetivos usando a Alquimia da Mente, Neurociência e Psicologia, aprenda os segredos das pessoas que possuem maior Inteligência Emocional em suas vidas e em suas carreiras profissionais, como lidar melhor com sua ansiedade e seu imediatismo em sua vida e como treinar e criar uma metodologia eficiente de emoções durante momentos tensos e negativos.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

http://bit.ly/inteligenciaemocional-udemy



CAPÍTULO 1
INTRODUÇÃO

Todos nós temos aspirações e sonhos. Quando éramos mais jovens, nossas esperanças eram grandes. Sonhamos em nos tornar ricos, ter uma casa enorme, uma família feliz e um parceiro solidário e amoroso. Também sonhamos com coisas materiais, como ter uma casa enorme em uma subdivisão exclusiva, roupas de grife, aparelhos caros e talvez até carros de luxo.

Todos nós conhecemos alguém que parece ter tudo. Essa pessoa geralmente não é a pessoa mais inteligente ou esforçada que já conhecemos. No entanto, eles parecem atrair todas as circunstâncias e pessoas certas para manifestar o que querem e desejam. Eles fazem parecer sem esforço. Eles podem ter habilidades específicas que cultivam e parecem atrair todas as situações, circunstâncias e pessoas que podem ajudá-los a utilizar suas habilidades para alcançar seus sonhos.

Você pode se perguntar por que as pessoas que são bem-sucedidas atraem as coisas e situações sem esforço. Eles geralmente têm o melhor emprego e oportunidades de negócios, relacionamentos incríveis e uma vida pessoal feliz. A verdade é que essas pessoas dominam a arte da manifestação e atração que tem sido praticada por líderes de sucesso, cientistas e líderes espirituais por séculos.

Você pode não saber disso, mas sua mente tem o poder de criar e manifestar o que você quiser da vida, seja seu emprego dos sonhos, o parceiro perfeito, posses materiais ou seus relacionamentos desejados. Sua mente subconsciente, através de seus pensamentos, é capaz de produzir vibrações que estão sendo enviadas para o universo. Essas vibrações acabam unindo forças com outras vibrações que estão na mesma frequência para produzir o resultado que seu subconsciente deseja.

Os pensamentos e imagens visuais que você tem em seu subconsciente têm o incrível poder de influenciar o resultado de qualquer circunstância e situação. É por isso que você precisa controlar sua mente subconsciente e comandá-la. Uma das melhores maneiras de conseguir isso é visualizando o resultado desejado.

A visualização nada mais é do que o processo de recriar os sons, sentimentos e imagens de sua situação desejada em sua mente. Portanto, a visualização é uma técnica fantástica de usar o poder de seus pensamentos para manifestar e criar exatamente o que você deseja para sua vida. Baseia-se na ideia de que tudo o que podemos projetar e imaginar em nossas mentes se manifestará em nossa realidade física.

Por muito tempo, a ideia de visualização foi praticada por monges e místicos no Oriente. No entanto, tornou-se popular no Ocidente

quando o livro “A ciência de ficar rico” foi publicado por Wallace Wattles, um dos primeiros praticantes da visualização na América. Desde então, a publicação de seu livro, líderes políticos, atletas e empresários de sucesso têm praticado essa técnica.

Uma incrível técnica de manifestação, a visualização é usada por muitas pessoas de sucesso em todos os campos, desde negócios a esportes, até a ciência. Os cientistas concordam que uma pessoa pode estimular a mesma região do cérebro quando visualiza uma ação ou uma situação e quando realiza o trabalho ou está nessa situação específica. Muitos estudos mostraram que pacientes que sofreram um derrame podem ativar o cérebro para mover seus músculos simplesmente visualizando que eles moveram uma parte específica do corpo.

Muitos profissionais médicos acreditam que, imaginando o movimento de um determinado membro ou músculo, mesmo quando ele está paralisado, ele pode aumentar e aumentar o fluxo sanguíneo no cérebro o suficiente para reduzir o volume e a extensão da morte do tecido. Esta é a prova do forte poder de visualização para fazer as coisas acontecerem e é a prova de que a visualização tem a capacidade de transformar seus sonhos em realidade.

CAPÍTULO 2
O QUE É VISUALIZAÇÃO CRIATIVA?

A visualização criativa é uma técnica que envolve o uso de sua imaginação para criar e visualizar cenários em sua mente. Quando você usa técnicas de visualização regularmente, você compõe uma imagem mental de algo e então se concentra na situação ou imagem por algum tempo.

A primeira crença no processo de visualização criativa é que, ao mudar seus pensamentos e percepções, você pode alterar sua realidade. Muitas pessoas influentes, ricas e bem sucedidas no mundo estão convencidas de que, ao visualizar um cenário ou comportamentos específicos, você pode ajustar os padrões de energia em sua vida e trazer seus desejos e metas para você mais rapidamente.

Convertendo seus sonhos à realidade

A visualização criativa utiliza o poder da sua mente para transformar qualquer meta ou sonho em realidade. Pense em sua melhor realização. Lembre-se de como se sentiu gratificante, aproveitando a glória do seu sucesso e conquista? Pense no tempo em que o desejo de realizar essa meta era apenas uma semente em sua mente ou uma idéia, e você disse sim a ela.

Quais foram seus pensamentos então? Você estava com medo e preocupado com o esforço ou com entusiasmo e entusiasmo? Você visualizou fracasso ou sucesso? Você se imaginou em último lugar ou orgulhosamente no pódio? Quando você estava considerando este objetivo pela primeira vez, imaginou como se já tivesse sido realizado. Isso é conhecido como visualização criativa.

Quando você visualiza repetidamente uma pessoa, situação, objeto ou evento, você dita à sua mente subconsciente que isso é o que você precisa e o que você quer buscar. A visualização criativa não é mágica; ao contrário, é o

processo natural que envolve usar o poder da sua mente para imprimir um comando e um desejo em suas mentes, bem como projetar o tipo certo de vibrações energéticas que atraem o seu objetivo.

Como e por que funciona a visualização

Sua mente subconsciente reconhece os pensamentos que você repete com freqüência, e então muda sua mentalidade de acordo, seguido por suas ações e hábitos. Esse processo leva você a um contato direto com novas circunstâncias, situações e pessoas.

Seus pensamentos são carregados com um novo poder criativo que pode moldar sua vida e trazer a você o que você pensa. Acredita-se que esses pensamentos se movem de uma mente para outra, e quando eles são fortes o suficiente, outras pessoas que estão em posição de ajudá-lo a realizar seus objetivos e desejos podem pegá-los inconscientemente.

É essencial entender que os pensamentos são energia, particularmente uma ideia forte, repleta de poder emocional. De fato, os pensamentos podem alterar o equilíbrio da energia ao seu redor enquanto mudam o ambiente de acordo. A maioria das pessoas tende a repetir idéias específicas com frequência. Eles concentram seus pensamentos em sua situação atual e ambiente e criam e recriam tipos similares de circunstâncias e eventos. Este processo reserva o mesmo status quo e mundo. Felizmente, você pode mudar o filme da sua vida simplesmente ajustando seus pensamentos. Quando você visualiza diferentes situações e circunstâncias, você pode criar uma realidade diferente.

Você não está usando poderes mágicos para realizar isso, mas você está apenas usando leis e poderes naturais que todos possuem. Não é algo tangível que você tenha que mudar. Você só precisa se concentrar em ajustar seus pensamentos e atitudes, o que mudará e remodelará seu mundo.

Por exemplo, se você mora em um apartamento pequeno e quer um maior, em vez de reclamar sobre seu destino e falta de finanças, tudo o que você precisa fazer é mudar sua atitude e seus pensamentos e visualizar a vida em um apartamento maior.

A visualização criativa pode ajudar você a conseguir várias coisas importantes. Embora o poder da visualização criativa seja um grande poder,

existem certos limites para usá-lo. As pessoas muitas vezes se limitam e não conseguem enxergar além de um círculo pequeno e restrito. Eles se definem por seus pensamentos e crenças.

Você se limita à vida que conhece. Quanto mais mente aberta você puder se tornar, e quanto maior você ousar pensar, maiores serão suas possibilidades e oportunidades. As limitações estão dentro da sua mente e cabe a você subir acima delas. Isso significa que seus pensamentos têm muito poder.

Por que a visualização criativa é tão poderosa

Você provavelmente já ouviu falar que você é o que pensa. Isso porque as pessoas pensam em imagens. Mesmo quando você lê um livro, sua mente está compondo imagens mentais de acordo com a forma como as palavras são escritas. Você também cria em imagens. Pense na última vez que você planejou fazer algo com seus amigos.

É preciso visualização para se preparar. Você não tem uma planilha ou calendário na sua cabeça, apenas filmes mentais. Você imagina você e seus amigos fazendo algo, imaginando as experiências como você deseja que elas se desdobrem.

As imagens também têm grande poder de manifestação que aumenta com a repetição e a concentração. Um único pensamento, como uma única gota de chuva, não pode fazer um jardim crescer e prosperar. No entanto, muitos pensamentos que são convincentes imagem mental com emoções poderosas ligadas a ele podem criar uma chuva sustentadora que ajuda seu jardim a crescer.

Outras pessoas vão perceber seus pensamentos inconscientemente. Quanto mais focados e bem definidos forem seus pensamentos, mais as circunstâncias apropriadas e as pessoas aparecerão em sua vida, e mais rapidamente sua visão se tornará realidade.

Quando você imagina algo, você compõe uma emoção em torno dele. Sentir-se bem, que é uma emoção positiva, é uma recompensa. Geralmente, quanto mais você pensa sobre o seu objetivo, melhor você se sente, e maior sua vibração mental, que ajudará a manifestar a emoção mental e a imagem em realidade.

A visualização criativa utiliza sua imaginação para mudar sua realidade. Não

há diferença entre a verdade em sua experiência física e a realidade em sua mente, exceto que você concordou, de forma reflexiva, que alguém é faz de conta e o outro é real. Eles são meras realidades alternativas, e quando você foca suas intenções, ajudará a combinar a realidade exterior com a realidade interior que você imaginou.

A visualização criativa ajuda a contrariar suas crenças limitantes porque sua imaginação não está vinculada a conhecimento, dinheiro, espaço, habilidade, lógica, tempo ou quaisquer outras crenças limitantes. Quanto maior a sua concentração nessa imagem, e quanto maior o seu conforto na realidade alternativa, mais ela se torna integrada à sua mente como uma probabilidade que continua se moldando com a sua energia de pensamento até que haja uma manifestação física.

É imperativo que você esteja ciente de vários aspectos importantes da visualização que você deve seguir se quiser que seja um processo eficaz.

• Seja específico - ao utilizar a visualização criativa, você precisa ser específico sobre seu objetivo. Quando não está claro exatamente o que você está tentando alcançar, ele enviará mensagens confusas ao universo.

• Ouça seus instintos - para que a visualização criativa funcione, você precisa ter certeza de que só visualizará os objetivos que são autênticos para você.

• Imagine-se em sua visão - você tem que se imaginar claramente em sua visão se quiser usar a visualização criativa para se tornar bem-sucedido e alcançar todos os desejos do seu coração.

• Tire proveito das sensações físicas - você precisa incorporar sons, cheiros, sentimentos, gosto e visão em suas visualizações criativas para torná-las claras e realistas.

• Aplique sua visualização - injete emoção positiva e grande desejo em sua prática de visualização.

• Visualize diariamente - o tempo que você gasta

A visualização diária não é tão importante quanto o nível de consistência e a intensidade com que você pratica.

• Seja paciente - uma árvore não cresce em um dia, então você tem que ser paciente e aprender a perceber as mudanças sutis conforme elas começam a

acontecer. Tenha prazer nessas mudanças. Eles afirmam sua fé no processo.

• Mantenha-se positivo - substitua todas as dúvidas por uma imagem do que pode correr bem. Seja persistente e diligente quanto a isso até que os antigos caminhos neurais negativos desapareçam da falta de uso.

Sempre será mente sobre a matéria, já que o cérebro é quem domina. Antes que você possa manifestar algo em sua vida, tem que existir no cérebro em primeiro lugar. A visualização é um exemplo clássico da mente sobre a matéria, que pode levá-lo à sua vida mais bem-sucedida ainda.

..

CAPÍTULO 3
COMO VISUALIZAR

Pessoas de sucesso em todos os campos da vida usam o processo de visualização criativa em suas vidas. Se você realmente quer ver algo se tornar realidade, então você tem que usar sua mente imaginativa. Você tem que ser capaz de ver o resultado na sua frente. O único limite para o seu sucesso é a sua própria mente.

Visualizando seus objetivos

Para imaginar seus objetivos para alcançá-los, você precisa visualizar o resultado, a atividade ou o evento desejado. Você precisa pensar nisso em termos de "você consegue o que vê", e precisa estar pronto para a criatividade e a síntese da mente assumirem a liderança. Se você quer se visualizar fazendo uma promoção, precisa visualizar

sentado em seu novo escritório, com seu nome em letras douradas na porta.

Imagine sua poltrona de couro preta atrás de uma enorme mesa de mogno. Quando você terminar de imaginar as coisas grandes, mude sua mente para as menores. Visualize claramente a poeira nos cantos e o resíduo de café em sua caneca.

Corrigir sua mentalidade

Não há como você conseguir melhorar alguma coisa em sua vida se estiver continuamente se sentindo péssimo em relação a si mesmo e às possibilidades de sua vida. Ter uma mentalidade positiva ajuda a redefinir um período tumultuado de má sorte. Consertar sua mentalidade permitirá que você mude seu pensamento "meio vazio" para pensar no copo como meio cheio. Você precisa aproveitar as oportunidades para mudar e seguir em frente em sua vida.

O processo de visualização criativa é semelhante à hipnose. Se você não acha

que vai funcionar, então não vai. O primeiro passo para garantir que a visualização funcione é começar a pensar positivamente sobre o processo.

Você vai querer transferir sua imaginação para sua realidade. Quando você tiver gasto algum tempo visualizando sua meta, precisará entrar no modo de foco, pouco antes de iniciar a tarefa, o evento ou a atividade. Para alcançar os resultados desejados e levá-lo em direção ao seu objetivo, você deve se concentrar vividamente na imagem da ação que está prestes a realizar.

Mesmo que a atividade seja algo indescritível, como "ganhar mais dinheiro", você pode usar sua visualização criativa antes de cada possibilidade de negócio ou antes de ir para o trabalho todos os dias. Por exemplo, se você está tentando acertar uma bola, imagine atingi-la em sua mente, concentrando-se em cada tacada, na velocidade correta e na altura certa.

Observe atentamente o instrumento que bate na bola, enviando-o voando pelo ar e pousando onde deveria pousar. Inclua todos os sentidos na experiência: ouvir a bola se aproximando, sentindo e sentindo o impacto com o instrumento, bem como o cheiro da grama. Então saia e faça isso na realidade.

Lembre-se da importância de desacelerar

Para que o processo de visualização criativa funcione, você precisa estar calmo, relaxado e disposto a se dar o tempo necessário para se concentrar em paz, sem se preocupar com mais nada. A visualização é muito semelhante à meditação; só que é mais vívido e ativo. Visualização incentiva você a pensar ativamente sobre as possibilidades, mas você tem que deixar de lado qualquer coisa não relacionada aos seus sonhos e objetivos, e se concentrar apenas em seus sonhos e objetivos.

É essencial ficar à vontade se puder. Ter distrações mínimas irá percorrer um longo caminho para tornar o processo muito mais fácil para você. Além disso, estar confortável durante o processo ajudará você a pensar com mais clareza e calma.

Visualize o que será necessário para atingir seu objetivo

Querer ser o presidente da sua empresa não é suficiente. Você tem que pensar sobre as qualidades que você precisa possuir que o ajudarão a alcançar esse objetivo. Além de se visualizar como presidente, você também precisa

visualizar as habilidades necessárias para alcançar e manter a posição.

Você precisará imaginar as habilidades de ouvir, discutir, compartilhar, sorrir, persuasão, comunicação e a capacidade de desviar as críticas com respeito. As chances são de que existem habilidades específicas que você terá que trabalhar. Mais uma vez, use a visualização para se concentrar nas habilidades individuais e aproximá-las.

Se você estiver visualizando algo ou algo, imagine os passos que você tomaria para chegar lá. Se você quer ser o presidente, vai querer visualizar sua carreira política. Imagine sua campanha e imagine participar de captação de recursos e encontrar-se com pesos-pesados políticos. Imagine a luz vermelha da câmera no debate de abertura.

Use afirmações

Embora as imagens sejam incrivelmente úteis no processo de visualização criativa, as palavras também funcionam bem no processo. Se você for capaz de visualizar uma pessoa autoconfiante e expressiva, deslumbrando a multidão, poderá dizer a si mesmo: "Tenho a confiança que sempre sonhei. Estou ganhando autoconfiança e me sinto ótimo".

Você pode repetir essa afirmação para si mesmo quantas vezes quiser, contanto que acredite. Você nunca obterá os resultados desejados se sentindo tolo consigo mesmo. Lembre-se que com a Visualização, ver é acreditar.

Refinando sua técnica

Para você ser eficaz em seu processo de visualização, você precisa melhorar sua técnica. Aqui estão algumas estratégias práticas que você pode incorporar ao seu processo, o que ajudará a tornar a visualização do seu sucesso muito mais acessível.

Pense a longo prazo

Se você acha que será capaz de mudar drasticamente a sua vida durante a noite, você acabará desapontado. Mesmo se você ganhar na loteria, você ainda ficará tão decepcionado com sua vida em seis meses quanto atualmente, a menos que seja capaz de determinar o que está lhe afetando por dentro.

É melhor pensar a longo prazo quando se trata de realizar os desejos do seu coração. Você quer tentar visualizar sua vida em cinco, dez e quinze anos e o

tipo de resultado que deseja. Pense em como você será diferente e em como as circunstâncias serão diferentes.

No entanto, você não terá nenhum lugar em realizar seus sonhos e realizar seus objetivos se você simplesmente criar uma imagem superficial de você dirigindo um Porsche para sua casa grande, cercada por diamantes e amigos aduladores. Essa visão é artificial e não se mostrará saudável ou satisfatória para você a longo prazo. Em vez disso, você deve imaginar o que deseja realizar como ser humano e o legado que deseja deixar em sua comunidade e no mundo como um todo.

Pense positivamente

No que diz respeito à visualização, pensamento positivo e hipnose, você deve pensar no positivo. Concentrar-se em não ser pobre não é exatamente um desejo irresistível. Como tal, em vez de pensar sobre o que você não tem, você precisa se concentrar no que você tem, quem você é como pessoa e o que você quer da sua vida.

Além disso, você sempre tem que lembrar de pensar no tempo presente. Se você está pensando em parar de fumar, então você não quer ensaiar o mantra, "vou tentar desistir". Esse tipo de mantra é inútil porque não acontece aqui e agora. Em vez disso, você deve pensar em termos de “cigarros são perigosos. Eu não quero eles. Eles não fazem nada por mim.

Seja realista

Se você joga tênis e está tentando visualizar seu próximo jogo,

dominando seu oponente, você não terá muito sucesso se tentar se imaginar com Rafael Nadal. Isso não fará nada por você, exceto frustrá-lo, porque você não pode estar à altura dos padrões que definiu para si mesmo.

Você vai acabar exausto e frustrado e as chances de você sair aumentam. Em vez disso, você precisa imaginar seus ataques. Imagine seu técnico gritando de alegria quando você apresenta o melhor desempenho de sua carreira.

Empurre além da sua zona de conforto

Quando você começa a praticar o processo de visualização criativa, pode parecer um pouco estranho. No entanto, você tem que ir além disso, se quiser alcançar seus sonhos. É totalmente natural sentir-se um pouco desconfortável

e oprimido pelo mundo dos seus sonhos no início, mas dado algum tempo, isso passará. Lembre-se de que, se não parecer estranho no início, significa que você provavelmente não está fazendo isso corretamente.

Seja a estrela

É importante lembrar que você não é o público em suas visualizações. O palco é seu e o tempo é seu para brilhar. Portanto, você tem que ser o começo de suas visualizações.

Mergulhe em toda a sua glória justificada. Não é suficiente visualizar sua vida como um filme, mas suas visualizações devem ser do seu próprio ponto de vista.

Este é o significado da visualização criativa completa. É uma realidade como você está vendo através de seus próprios olhos. Não é algum tipo de experiência fora do corpo; é o futuro. É real e é tudo sobre você.

Usando exercícios de visualização

Usando seu smartphone ou câmera digital, tire uma foto e olhe para ela por um momento. Coloque a imagem de lado, feche os olhos e visualize o que estava na foto. Pense cuidadosamente sobre os detalhes da imagem. Você é capaz de reconstruir a imagem com precisão em sua mente? Dê uma olhada rápida na foto se achar que esqueceu alguns dos segmentos e, em seguida, coloque-a novamente. Pratique este exercício com imagens diferentes até pegar o jeito dele. Faça isso até que seu olho se torne tão naturalmente atento que, o minuto é quase longo demais.

Substitua a foto por um objeto 3D

Para o segundo exercício, você deve substituir a fotografia por um objeto 3D. Por exemplo, digamos que você tenha um livro. Imagine os lados, a frente e as costas. Agora, imagine o que parece quando está fechado e quando é aberto. Traga a mente as páginas, as capas e tudo mais. Imagine o que parece debaixo de uma árvore ou ao lado da sua cama. Imagine o que sente e cheira.

A ideia por trás deste exercício é poder mudá-lo em sua mente. Na verdade, pode ser bastante complicado. Às vezes nosso cérebro prefere viver em 2D porque é muito mais fácil e exige menos esforço.

Portanto, você vai querer pegar o livro e girar a imagem para frente e para

trás, para cima e para baixo. Considere cuidadosamente seu peso ao girá-lo. Considere o movimento das páginas à medida que você gira. Imagine-o como um objeto real.

Veja no mundo real

Para este exercício de visualização, você deseja manter os olhos abertos. Agora, pegue o livro em sua mente e imagine-o sentado na mesa à sua frente. Imagine as sombras que ele projeta nas suas bases. Aproxime-se disso. Visualize colocando na sua mão. Como se sente o livro? Como o serrilhado da coluna se sente contra a capa? O que as bordas das páginas parecem contra suas frentes? Como o livro cheira? Quão claro se sente?

Imagine-se em um lugar exótico

Neste ponto, você estará lidando com mais do que um mero objeto. Agora, você precisará tentar imaginar um cenário completo que você nunca esteve antes. Certifique-se de prestar muita atenção a todos os seus sentidos da forma mais completa possível.

Por exemplo, tente visualizar uma praia. Imagine tudo, incluindo a maneira como a brisa pega o sal e passa pelas palmeiras enquanto se esfregam contra o vento. Agora imagine o calor do sol e seus efeitos na areia. Tente tornar a imagem o mais viva possível.

Imagine você interagindo com seu ambiente

Tome a mesma cena que você imaginou no último exercício e coloque-se neste momento. Sinta a areia contra os dedos dos pés, o sol beijando sua pele, a água fria correndo sobre o pé e o som das ondas entrando e saindo. Sinta a areia molhada sob seus pés e afunde na terra. Sente-se na praia e relaxe. Tire um cochilo. Permita que o fluxo do oceano e o barulho do fluxo reflita o sono. Permita que as gaivotas lhe façam companhia.

Essa é a visualização ideal. Quando você puder se imaginar em um ambiente completo, sinta-se à vontade para gerar mundos que você pode triunfar. A mente é seu playground.

Anotá-la

Se você é o tipo de pessoa que pode viver através das palavras, então escreva-a. Anote as sensações conforme elas chegam até você. Imortalizá-lo irá

ajudá-lo a reviver uma e outra vez. Pode funcionar como uma fonte de inspiração, o que o ajudará a lembrar-se das imagens com facilidade.

Quando você voltar e ler, deixe que as palavras o ajudem a reinserir sua visualização. Feche os olhos, recite suas afirmações e desenvolva-se. Levá-lo para o próximo nível de cada vez. Quanto maior a sua visualização, mais satisfatória ela será.

.

CAPÍTULO 4
TÉCNICAS PARA LIMPAR SUA ENERGIA

À medida que você aprende mais sobre o processo de visualização criativa, pode encontrar obstáculos que impedem que você alcance o seu melhor. É essencial ser capaz de reconhecer esses bloqueios mentais e sistematicamente eliminá-los para visualizar corretamente e obter os melhores resultados de suas visualizações.

Os bloqueios mentais trabalham obstruindo o fluxo de energia através de seu corpo, o que subsequentemente impede seu progresso. Esses bloqueios geralmente são causados por emoções reprimidas, como autocrítica, culpa, ressentimento, medo e tristeza.

Essas emoções podem prejudicar seu estado mental, o que pode fazer com que ele se contraia, levando-o a interromper suas energias emocionais, espirituais, mentais e até físicas. Como acontece com qualquer outra barreira ao seu progresso, a única solução é remover o obstáculo e retomar o fluxo livre de energia. Aqui estão os requisitos essenciais para ajudá-lo a remover as barreiras e obter sua energia fluindo livremente.

• Você deve primeiro aceitar seus sentimentos atuais, tanto emocional quanto mentalmente. Ser capaz de aceitar isso ajudará você a relaxar fisicamente.

• Você deve identificar claramente o problema, bem como determinar o problema principal.

• Quando você começa a lidar com partes de sua consciência onde o bloqueio está ocorrendo, você precisa ser capaz de experienciar e mergulhar nas emoções que são suprimidas e trancadas de uma maneira que seja amigável, amorosa e capaz de aceitação.

Seguir estes passos não apenas desbloqueará a energia aprisionada, mas também lhe dará a oportunidade única de observar e experimentar suas

atitudes negativas, crenças e processos de pensamento subjacentes que causaram o bloqueio em primeiro lugar. Quando você pode isolar esses processos, você pode observá-los melhor e eliminá-los.

A dificuldade desaparece assim que você reconhece e aceita a si mesmo como você é. Você tem que aceitar e amar a si mesmo com compaixão, assim como reunir coragem mental para libertá-los. Padrões de pensamento negativos se tornaram uma parte crucial de sua percepção da realidade ao longo do tempo, e eles são incrivelmente ativos na busca de influenciar seu mundo.

Você precisa entender que essas coisas são apenas suas crenças e não a realidade. A ferramenta mais útil que você tem para liderar a mudança é mudar e alterar suas suposições sobre a natureza da vida, das pessoas e da verdade, e então começar a agir de acordo com esse processo de pensamento modificado.

Exercícios de compensação de energia para tentar hoje

Se você acha que está tendo dificuldades e está enfrentando obstáculos para realizar seus objetivos, ou se experimenta barreiras internas que impedem que você alcance o seu melhor, então aqui está um exercício que você pode tentar ajudar a limpar seus bloqueios de energia.

Exercício de Compensação de Energia

Comece escrevendo no alto de um pedaço de papel, a seguinte declaração: "A principal razão pela qual não tenho o que desejo e desejo é", então comece a anotar todos os pensamentos que vêm à mente a fim de completar A sentença.

Você quer evitar gastar muito do seu tempo pensando nessa lista, porque pode acabar manipulando seus verdadeiros pensamentos internos para algo que seja mais atraente para você ou mais fácil de aceitar. Não pense muito sobre o que você escreveu também. O ideal é que você termine com uma lista de 20 a 30 itens.

Agora você quer repetir o exercício, mas agora você vai especificar as limitações do que você quer ou deseja. Por exemplo, você pode escrever: “A principal razão pela qual estou desempregado é” e continue a anotar as coisas que acha que são responsáveis por você estar desempregado. Quando você

terminar, vá até a lista e olhe para ela com uma mente calma e sem preconceitos. Procure por pontos específicos que você acha que são particularmente verdadeiros para você. Tente avaliar o efeito dessas limitações em você e em seu mundo em geral.

Em seguida, você quer anotar todas as atitudes ou pensamentos negativos que você tem sobre si mesmo e sobre os outros. Em seguida, reserve algum tempo para analisar cuidadosamente o conteúdo e tentar superar os pensamentos e as ideias que, consciente ou inconscientemente, tendem a ter controle sobre você.

Se suas emoções o sobrecarregarem durante este exercício, não resista a elas. Em vez disso, você precisa aceitá-los como uma parte vital do seu processo de pensamento e tentar experimentá-los o máximo que puder. Essa fase também pode estar associada a flashbacks sobre seu passado. Isso porque seus pais e professores lhe contaram algo quando você era jovem que moldou sua atual perspectiva do mundo.

Finalmente, quando você sente que já completou todo esse processo e entrou em contato com seus pensamentos e crenças negativas, você precisa pegar o pedaço de papel, rasgá-lo e jogá-lo fora.

Isso precisa ser feito para simbolizar que você está pronto para deixar ir e seguir em frente a partir de seus pensamentos e crenças rígidos. Agora você precisa relaxar e repetir algumas afirmações para reforçar as ideias mais abertas, construtivas e positivas, a fim de substituir os negativos.

Aqui estão algumas afirmações positivas que você pode querer usar.

• Estou totalmente livre do meu passado.

• Eu me livrei de todas as crenças negativas e limitantes que eu mantive, e elas não têm mais controle sobre mim.

• Eu quero perdoar e libertar todos em minha vida. Agora todo mundo é livre e feliz.

• Não tenho que agradar aos outros intencionalmente porque sou simpático em tudo o que faço.

• A partir de agora, eu liberei todas as decepções, medo, rancor, ressentimento e culpa que eu havia reunido em minha vida.

• Eu dissolvi todas as autoimagens e atitudes negativas que carreguei sobre mim mesmo, e agora eu amo e me aprecio.

• Todos os obstáculos que impediram minha felicidade e plena expressão da vida não estão mais presentes.

Agora que você trabalhou com os pensamentos negativos que têm bloqueado sua energia, você pode começar a curar a dor e a infelicidade que outras pessoas trouxeram para você, assim como a dor que você pode ter trazido aos outros.

Exercício de Lançamento

A principal ideia por trás deste exercício é aprender a perdoar e deixar as coisas acontecerem. Comece por pegar um pedaço de papel e anote uma lista de todas as pessoas que você acha que lhe causaram danos no passado, que não o trataram bem, ou que foram injustas com você, ou apenas pessoas com quem você se ressentiu.

Ao lado de cada nome, escreva com precisão o que a pessoa fez para lhe causar dano ou a razão pela qual você não gosta deles. Então, você vai querer fechar os olhos suavemente e relaxar. Imagine claramente cada pessoa que você mencionou na lista e tenha uma conversa curta com eles individualmente.

Certifique-se de explicar que, embora eles já tenham machucado você de alguma forma, agora você está pronto para perdoar. Termine a conversa abençoando-a dizendo: “Eu libero e perdoo você. Você pode continuar com sua própria vida e ser feliz ”. Esse processo permitirá que você desbloqueie a energia que ficou presa e permita usá-la para fins mais produtivos.

Passar por esse processo ajudará a aliviar a carga de emoções que você carrega há anos e ajuda a iniciar o processo de perdão. A parte mais emocionante é que o seu efeito é passado para os outros. Isso significa que, quando você perdoa as pessoas em sua lista, mesmo quando não está em contato direto com elas, elas inconscientemente captam o sinal e permitem que elas limpem suas vidas.

Lista de Exercício de Perdão

Este exercício fará com que você faça exatamente o oposto. Ao invés de anotar os nomes das pessoas que você acredita ter machucado você de

alguma forma, você vai escrever os nomes daqueles que você pensa

você feriu ou cometeu uma injustiça contra. Comece fechando os olhos e relaxando completamente. Comece a imaginar todos na sua lista e informe-os do erro que você fez com eles. Peça seu perdão e suas bênçãos.

Em seguida, você quer imaginar em sua mente, a outra pessoa lhe concedendo perdão. Depois de concluir este processo, escreva no final da página o seguinte: “Perdoei-me e absolvi-me de qualquer culpa. Em seguida, rasgue o pedaço de papel e se livre dele para completar o processo.

Pedir perdão aos outros, como perdoar os outros, ajudará a desbloquear a energia necessária para que o processo de visualização criativa funcione. Liberar esse espaço mental permitirá que você se visualize claramente obtendo sucesso e obtendo tudo o que seu coração deseja.

CAPÍTULO 5
VISUALIZAÇÃO CRIATIVA E MEDITAÇÃO

Tanto a visualização criativa quanto a meditação são técnicas de fortalecimento que você pode usar para melhorar sua autoconsciência e consciência, bem como focar efetivamente sua mente. A visualização é uma maneira bonita de trazer energia positiva para o seu corpo, mente e espírito, aumentando efetivamente sua capacidade de criatividade.

Visualização em Meditação

A meditação envolve focalizar a mente enquanto relaxa seu corpo, uma posição útil para começar a visualização. Quando sua mente está limpa e seu corpo está relaxado, você pode usar sua imaginação para visualizar idéias e imagens. Visualização e meditação podem curar e ensinar.

Como usar a meditação para melhorar sua visualização criativa

Ter uma ideia sutil sobre o que você quer realizar em sua vida é muito diferente de identificar precisamente o que você quer manifestar. Este desejo geral, ou uma necessidade indistinta de algo mais, é o que muitas pessoas estão lidando diariamente. Eles sabem que querem algo melhor ou algo mais de suas vidas, mas isso não é suficiente para a mente subconsciente. Sua mente subconsciente requer detalhes para focar.

Felizmente, a meditação regular pode ajudar. Técnicas gerais de meditação podem ajudá-lo a limpar sua mente para que você possa identificar exatamente o que você deseja, que você pode usar a meditação focada para visualizar a coisa exata que você quer de uma maneira que faz parecer real para sua mente subconsciente. Este é o verdadeiro segredo da visualização criativa.

Quando você ganha a capacidade de concentrar toda a sua atenção na única coisa que você quer, você pode trazê-lo para a frente de sua mente

inconsciente. A mente inconsciente é a parte do cérebro que trabalha ativamente para encontrar soluções para os problemas, pois sua mente consciente cuida dos negócios diários. Tudo o que você precisa é de cinco a dez minutos, algumas vezes por semana, para que sua mente subconsciente trabalhe para que você traga as coisas que realmente deseja em sua vida.

Exercícios simples de meditação para utilizar

Se você fala com dez pessoas que praticam meditação regularmente, as chances são altas de que você ouvirá dez abordagens diferentes para a técnica. O fato é que não há maneira certa ou errada de meditar. O caminho certo é o que funciona para você. No entanto, existem maneiras padrão que você pode começar se nunca praticou meditação antes. Aqui estão várias técnicas que você pode tentar ajudá-lo com seu processo de visualização criativa.

Meditação da Respiração

Prestar atenção à sua respiração é a técnica mais básica, além de ser a mais antiga. Comece encontrando um lugar confortável para sentar, seja em uma esteira, cadeira ou almofada. Em seguida, feche os olhos e pressione a língua contra o palato. Em seguida, feche a boca e inspire pelo nariz.

Respire fundo no seu abdômen. Lentamente expire até que seus pulmões estejam vazios. Preste atenção à sua respiração enquanto você respira lentamente para dentro e para fora. Se você precisar, pode contar suas respirações. Essa técnica de meditação tem como objetivo aquietar sua mente e se tornar consciente de sua respiração, em vez de pensar nela.

Meditação andando

Esta técnica de meditação encoraja você a mudar sua atenção para o processo de caminhar, que está focado na conexão constante entre a terra e seus pés. Concentre-se em seus pés enquanto eles pousam no chão. Tente evitar que seus olhos ou mente vagem. Mantenha o foco na sensação de cada pé ao se conectar com o solo.

Meditação do chakra do coração

O coração é considerado o centro da vida e do amor e pode ter um foco de cura fantástico para a sua meditação. Para se conectar ao chakra do coração, comece esfregando suavemente as palmas das mãos para revigorá-las e

aquecê-las. Em seguida, você vai querer mover a palma da mão direita sobre o seu coração e colocar a mão esquerda sobre ela. Imagine o seu coração, o núcleo do seu corpo, irradiando energia.

Agora, você vai querer imaginar que a energia está brilhando para o resto do seu corpo, assim como sua mente. Quando estiver pronto, transfira essa energia pelas palmas das mãos e pelo mundo ao seu redor.

Meditação com Mantras

Basicamente, um mantra é uma frase, som ou palavra que você repete suavemente em um ritmo suave e natural enquanto medita. Repetindo um mantra foi mostrado para contribuir para acalmar e acalmar uma mente ocupada. O mantra poderia ter um significado pessoal que reflete suas crenças espirituais, ou poderia ser apenas uma construção de sons ou palavras que são reconfortantes.

CAPÍTULO 6
DOMINANDO O PROCESSO DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

Antes de começar o processo de visualização criativa, você precisa ter uma ideia clara e específica do que deseja. Por exemplo, se você vai ser rico, você tem que saber exatamente quanto dinheiro você deseja ter e o que parece para você. Imagine onde você gostaria de viver. Que tipo de coisas você gostaria de ter? Existe um estilo de vida específico que você gostaria de levar?

Pegue uma caneta e um caderno e anote todos os aspectos da meta que você deseja atingir. Você terá mais chances de realizar seu objetivo quando puder ser o mais específico possível. Por exemplo, se você tem a intenção de começar a comer um café da manhã saudável todas as manhãs, então você pode se ver acordar cedo para fazer um café da manhã saudável e nutritivo.

Este é um objetivo relativamente simples que você pode ter excelente controle. Quando você perceber o resultado da visualização para essa meta simples, poderá prosseguir para trabalhar em metas mais exigentes e estendidas.

Praticando a técnica

Assim como com qualquer habilidade que você esteja tentando dominar, a prática leva à perfeição. Quando se trata de tentar o processo de visualização criativa em uma meta que você espera alcançar, é recomendável que você pratique primeiro. Você pode fazer isso imaginando-se fazendo algo que você já faz diariamente. Você pode se visualizar preparando-se para o trabalho pela manhã.

Comece criando um filme mental da rotina que você segue pela manhã. Quanto mais prática a experiência parecer, mais eficaz ela será. Depois de dominar a visualização de algo que você já faz, você pode seguir para a próxima etapa de visualizar seu objetivo real.

Manifestando seu objetivo

Antes de começar, você precisa estar em um estado relaxado. Para fazer isso, você deve encontrar um lugar tranquilo para relaxar e praticar sua técnica de meditação da respiração. Ao começar a inspirar e expirar lentamente, comece a focar sua atenção em cada respiração.

Em seguida, você vai querer começar a se concentrar em todos os músculos do corpo, da cabeça aos pés. Aproveite o tempo para apertar e relaxar cada um dos músculos lentamente. Em seguida, você quer começar a olhar para si mesmo de uma perspectiva externa, como se fosse um personagem de um filme. Isso é chamado de perspectiva da terceira pessoa. Você quer se ver fazendo o que quer realizar. Então, se o seu objetivo é perder peso, então você precisa se ver ficando mais magro.

Finalmente, mude para o ponto de vista da primeira pessoa. É como se você estivesse dentro da sua cabeça, espiando para fora. Já que você está olhando para fora por dentro, precisa sentir os sons e emoções que acompanham a experiência.

Este ponto de vista é muitas vezes difícil para as pessoas. Se tiver dificuldade em fazer isso, você pode voltar para a perspectiva da terceira pessoa e depois voltar para a perspectiva da primeira pessoa após alguns segundos.

Continue praticando esse processo de visualização criativa até atingir seus objetivos com sucesso.

.

CAPÍTULO 7
CONCLUSÃO

Você está limitado apenas pelo tamanho da sua imaginação e pela sua abertura às possibilidades. Leonardo da Vinci e os irmãos Wright fizeram isso quando imaginaram uma máquina voadora.

Eles não permitiram que eles fossem restringidos pelo "fato" de que uma máquina grande e pesada nunca poderia deixar o chão.

Se um sonho te faz feliz e ressoa com você, pense nisso com frequência. Visualize que isso já aconteceu em toda a sua alegria e glória. Os únicos limites à sua imaginação são aqueles que você decide colocar em prática.

O período de tempo para o seu processo de visualização criativa funcionar dependerá da intensidade do seu desejo, do nível de confiança que você tem no processo e da frequência e intensidade da sua prática de visualização. Pequenos desejos e desejos podem acontecer quase que imediatamente, enquanto metas e sonhos maiores podem levar algum tempo para se manifestar.

No entanto, se você for paciente e tiver fé no processo e se deliciar com a prática, sua vida mudará diante de seus olhos.